

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
от 10.01.2023 № 3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки – 3 года  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет

Программа разработана  
Педагогическим коллективом  
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород

2023 год

## Содержание:

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. Система контроля	24
4. Рабочая программа	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	30
4.2. Учебно-тематический план	39
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	42
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1. Материально-технические условия реализации программы	43
6.2. Кадровые условия реализации программы	44
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	45

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации

образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2023 № 1006 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1312.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по программе, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «баскетбол».

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям спортом, формирование устойчивого интереса и мотивации;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. Воспитание волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм.
3. Всестороннее развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для достижения высоких спортивных результатов;
4. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
5. Достижение высокого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей обучающихся;
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Многолетняя спортивная подготовка обучающихся представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными, физическими и квалификационными показателями спортсменов.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления на этап (год) спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор поступающих. Индивидуальный отбор осуществляется в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется с учётом возраста, физической подготовленности и гендерными особенностями развития.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год, этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе в течение календарного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающегося. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет обучения – спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»

на этапе совершенствование спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускается и отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

Допускается объединение, на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском.

## **2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Процесс подготовки реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «баскетбол» и с учетом этапа и периода подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать максимум:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

### **2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические, теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантинных, отпуск тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий

#### *Учебно-тренировочные занятия*

При реализации программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах (пары, тройки), индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия.

*Групповое учебно-тренировочное занятие* является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

*Индивидуальные учебно-тренировочные занятия* являются формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой обучающийся в паре с партнером или без партнера совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические действия. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В процессе подготовки обучающихся необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося. Учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	--	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	--	14



	к другим всероссийским соревнованиям		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	--	--
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	--	--
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	--	до 60 суток

Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям рекомендуется проводить не более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) на учебно-тренировочном этапе являются учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и (или) зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава.

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней.

Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке обучающихся к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва.

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотрные учебно-тренировочные сборы актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется учреждением в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

### **2.3.3. Спортивные соревнования**

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

*контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

*основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

Объем соревновательной деятельности является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Цели и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах спортивной подготовки, число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана (календаря) физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемого, в том числе, с учётом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, региональных и городских планов проведения спортивных соревнований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

#### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18

Участие в спортивных соревнованиях (%)	--	--	5-10	7-12
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
Инструкторская и судейская практика (%)	--	--	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

Учебно-тренировочный план:

- разрабатывается с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и федеральным стандартом спортивной подготовки;
- определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания программы по годам (этапам) обучения.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических)			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		14-28	14-28	12-24	12-24
		года обучения			
1	2-3	1-3	4-5		
1.	Общая физическая подготовка	48-62	62-82	66-116	80-122
2.	Специальная физическая подготовка	38-48	48-68	76-130	104-152

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24-44	76-112
4.	Техническая подготовка	78-102	94-124	104-182	126-186
5.	Тактическая подготовка	42-58	62-88	84-148	150-228
6.	Теоретическая подготовка	12-18	24-28	26-42	36-56
7.	Психологическая подготовка	2-4	6-6	8-12	12-18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4-4	4-6	6-6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-24	18-28
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	6-8	6-8	8-12	8-12
11.	Восстановительные мероприятия	6-8	6-8	8-12	8-16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-832

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также задач подготовки.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях.

Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
<b>3.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года
<b>4.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
4.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
4.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.



На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

*Антидопинговые мероприятия направлены на:*

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья
- формирование нетерпимости к допингу.

**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Что такое допинг и допинг-контроль? Исторический обзор проблемы допинга. Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга. Причины борьбы с допингом 2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации 3. Спортивно-массовое мероприятие «Честная игра»	В течение года	Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль». Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы. Что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются запрещенные допинговые методы, стереотипные суждения о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов.

			<p>В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность.</p> <p>Знакомство с основными положениями антидопингового кодекса, разновидностями допинга.</p> <p>2. Освещение темы антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся</p> <p>3. Разработка сценария мероприятия.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 1,2,3 год обучения</p>	<p>1.Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика 2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации 3. Спортивное мероприятие, состязания под эгидой «Мы за чистый спорт»</p>	<p>В течение года</p>	<p>Знакомство с основными разновидностями допинга, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются группы препаратов и процедуры, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.</p> <p>Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса.</p> <p>2.Распространение буклетов, информационных материалов среди обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к теме антидопинга.</p> <p>3. Разработка сценария мероприятия.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 4-5 год обучения</p>	<p>1.Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Нормативно-правовая база антидопинга. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Характеристика допинговых средств и методов Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Права и обязанности спортсменов, согласно Всемирному антидопинговому кодексу. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 2. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».</p>	<p>В течение года</p>	<p>Формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Краткий рассказ о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов.</p> <p>Права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую судьбу.</p> <p>Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса, с международным стандартом «Запрещенный список».</p> <p>2.Знакомство с курсом обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт», прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг».</p> <p>Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Привлечение обучающихся к инструкторской и судейской практике имеет воспитательное значение – воспитание потребности к наставничеству, сознательному отношению к учебно-тренировочному процессу и уважению к решению судей.

Обучение инструкторской и судейской практике начинают с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе обучения обучающиеся *осваивают следующие навыки и умения инструктора:*

1. Терминология и применение её на занятиях;
2. Подготовка инвентаря, места проведения занятий и соревнований;
3. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении, проведение разминки;
4. Владение первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, формами проведения занятий, планирования;
5. Наблюдение за обучающимися во время занятий, определение и исправление ошибок в выполнении приёмов;
6. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
7. Организация и проведение индивидуальной работы в команде младшего возраста по совершенствованию техники;
8. Руководство командой на соревнованиях, вести наблюдение за обучающимися во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приёмов и общего плана игры;
9. Самостоятельное составление плана занятия (тренировки);

*Для получения звания судьи по спорту последовательно осваиваются следующие навыки и умения:*

1. Знание правил проведения соревнований;
2. Составление положения о проведении соревнований;
3. Ведение протокола игры;
4. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

5. Выполнение судейских обязанностей при проведении соревнований в своих группах, турниров на уровне учреждения;

6. Выполнение судейских обязанностей на официальных соревнованиях.

Содержание	Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Владение принятой терминологией	+	+			
Самостоятельное проведение разминки, построения, проведение занятия по ОФП по заданию тренера-преподавателя;		+	+	+	
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	+	+			
Владение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений		+	+	+	
Составление конспекта занятия, и самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия					+
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	+	+	+		
Знание отдельных судейских обязанностей		+	+	+	
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований			+	+	+
Судейство соревнований школьного уровня, ведение документации соревнований.			+	+	+
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства соревнований школьного, муниципального уровня				+	+
Выполнение функций главного судьи/секретаря на школьных соревнованиях					+

## 2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям обучающихся, не имеющих противопоказаний.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н: на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, оценки физической работоспособности.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 № 1144н учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;

2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;

3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психоэмоциональным состоянием обучающихся.

3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.

4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе учебно-тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Восстановительные мероприятия,  
используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное

сочетание продуктов)	
учебно-тренировочный этап	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующем порядке:

- перед занятиями – локальный массаж (саморастирание), рациональное питание;
- в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;
- сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);
- во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе достаточно отдельных локальных средств в начале и конце тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2.) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Учреждение самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.



Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Норматив			
		до года		свыше года	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)			
		10,3	10,6	9,6	9,9
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)			
		110	105	130	120
Нормативы специальной физической подготовки					
1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее (см)			
		20	16	22	18
2.	Бег 14 м	не более (с)			
		3,5	4,0	3,4	3,9

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Норматив				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		13	18	23	28	33
		девушки				
		7	9	11	13	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)				
		юноши				
		9,0	8,6	8,2	8,0	7,6
		девушки				
		9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	не менее (см)				
		юноши				
		150	165	180	195	210
		девушки				
		135	150	160	170	180
1.4.	Поднимание туловища из	не менее (кол-во раз)				

	положения лёжа на спине (за 1 мин.)	юноши				
		32	32	33	34	34
		девушки				
		28	28	29	30	30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	не более				
		юноши				
		10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
		девушки				
		10,7	10,5	10,3	10,0	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее (см)				
		юноши				
		35	36	37	38	38
		девушки				
		30	30	31	32	32
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	не более (с)				
		юноши				
		65	64	63	62	61
		девушки				
		70	69	68	67	66
2.4.	Бег на 14 м	не более (с)				
		юноши				
		3,0	3,0	2,9	2,8	2,7
		девушки				
		3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
3. Техническая программа						
3.1.	Передвижение в защитной стойке	не более (с)				
		юноши				
		12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
		девушки				
		12,4	12,2	12,0	11,8	11,6
3.2.	Передачи мяча	не менее (мин.)				
		юноши				
		1,42	1,38	1,34	1,30	1,30
		девушки				
		1,44	1,42	1,40	1,38	1,32
3.3.	Дистанционные броски (из 20 бросков)	не менее				
		35%	40%	50%	50%	60%
3.4.	Штрафные броски (из 10 бросков)	не менее				
		40%	50%	60%	70%	80%
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Не устанавливается				
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: третий юношеский спортивный разряд; второй юношеский спортивный разряд; первый юношеский спортивный разряд; третий спортивный разряд; второй спортивный разряд				

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

### ***Методика выполнения упражнений по физической подготовке***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится на основе комплекса разнообразных упражнений.

1. *Бег 14 м с высокого старта (сек.)* Принимается по общепринятой методике.

2. *Челночный бег 3x10 м (сек.)* Тест проводится на ровной поверхности длиной не менее 15 м, отмеряют участок 10 м и отмечают линию старта и финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения испытуемый каждый раз касается рукой линии, кроме финишной.

3. *Прыжок в длину с места (см)*. Выполняется толчком двух ног от линии старта, результат засчитывается по пятке последней ноги. Дается две попытки.

4. *Прыжок в высоту толчком двух ног с места (см)*. Дается две попытки. Выполняется толчком двух ног от поверхности пола с взмахом рук вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку. Может измеряться с помощью прибора Абалакова.

6. *Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)*. Челночный бег от лицевой линии баскетбольной площадки до лицевой линии на противоположной стороне площадки без касания рукой (28 м) 10 раз (10 площадок). Фиксируется время.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) (кол-во раз)*. Выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное кол-во отжиманий.

8. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)*. Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой сомкнуты в кистях, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. Учитывается максимальное кол-во подниманий туловища за 1 мин.

9. *Скоростное ведение мяча 20 м*. Ведение мяча на максимальной скорости по прямой на отрезке 20 м. Фиксируется время.

### ***Методика выполнения упражнений технической программы***

1. *Передвижение в защитной стойке по периметру трехсекундной зоны*. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается по периметру трехсекундной зоны. Ускорение: вперед, боком в защитной стойке вправо, спиной вперед, боком в защитной стойке влево и в обратном направлении. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

2. *Передача мяча.* Передача мяча обеими руками от груди в стену. Испытуемые располагаются в 3 м от стены и по сигналу в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.

3. *Броски с дистанции, (%)*. Выполняются средние (5 бросков) и дальние броски (5 бросков) с 5 отмеченных точек туда и обратно. На выполнение даётся 2 мин. Фиксируется кол-во попаданий (очков) и высчитывается % попаданий.

4. *Броски штрафные.* В выполнении задания принимают участие испытуемый и два игрока, подающих мячи. Испытуемый выполняет два броска и бежит с ускорением на противоположное кольцо к штрафной линии, выполняет два броска и бежит обратно к штрафной линии для следующих 2 бросков. Всего выполняется 10 бросков. Фиксируется количество попаданий и высчитывается % попаданий.

### **Контрольные вопросы теоретической подготовки для оценки результатов освоения программы**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования. Обучающимся раздаются бланки с вопросами. Нужно отметить наиболее правильный вариант ответа.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Оценка «сдано» ставится при правильных ответах:

на 10 и более вопросов – в группах начальной подготовки

на 15 и более вопроса – в группах на учебно-тренировочном этапе до 3-лет обучения

на 18 и более вопросов – в группах на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет обучения.

### **Вопросы по теоретической подготовке**

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...

а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;

б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;

**в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.**

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований

**а) 5 человек.**

б) 10 человек.

в) 12 человек.

3. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке

а) Ступни расставлены на ширину плеч.

б) Одна нога выставлена вперед.

в) Ноги выпрямлены в коленях.

**г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.**

4. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны

а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.

**б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.**

- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
- 5. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек
  - а) Допускается.
  - б) Не допускается.**
  - в) Допускается с согласия соперников.
- 6. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
  - а) за одно очко;**
  - б) за два очка;
  - в) за три очка.
- 7. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...
  - а) выполнить передачу мяча партнеру;
  - б) выполнить бросок мяча в кольцо;
  - в) возобновить ведение мяча.**
- 8. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока
  - а) Продолжить занятие до конца.
  - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
  - в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.**
- 9. Как называется активная защита и постоянное давление на игрока соперника с мячом
  - а) Рейтинг;
  - б) дриблинг;
  - в) стретчинг;
  - г) прессинг.**
- 10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...
  - а) отбивать мяч одной рукой;
  - б) отбивать мяч двумя руками;
  - в) ловить мяч обеими руками.**
- 11. Кто придумал баскетбол как игру:
  - а) Д. Формен;
  - б) Д. Фрейзер;
  - в) Д. Нейсмит.**
- 12. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
  - а) 1 мин; **б) 2 мин;** в) 3 мин.
- 13. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо
  - а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
  - б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
  - в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;**
- 14. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола
  - а) Передачи и броски мяча;
  - б) повороты и финты во время ведения и бросков;
  - в) выбивание и ловля катящегося мяча;
  - г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.**
- 15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру
  - а) 3 секунды; **б) 5 секунд;** в) 8 секунд.
- 16. Какое количество замен разрешается делать во время игры
  - а) максимум 10;
  - б) максимум 20;
  - в) количество замен не ограничено.**
- 17. Высота баскетбольной корзины (см):
  - а) 300; **б) 305;** в) 307.
- 18. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры
  - а) Три

- б) Пять
  - в) Семь
19. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...
- а) в сторону кольца соперника;
  - б) в свою зону защиты;**
  - в) игроку в зоне штрафного броска.
20. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...
- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;**
  - б) сбоку от нападающего;
  - в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса и уровнем подготовленности обучающихся.

#### ***На этапе начальной подготовки.***

Для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На этапе начальной подготовки осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Начальный этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание учебно-тренировочных занятий составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний.

Для обучающихся начального этапа подготовки самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а также развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, мышление, внимание и др. являются подвижные игры и эстафеты.

Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Для обучающихся начального этапа преобладает учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

Учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта.

**4.1.1. Физическая подготовка**

***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»,* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.



Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 4.1.2. Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
	год обучения							
	1	2	3	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					
Остановка прыжком		+	+	+				

Остановка двумя шагами		+	+	+				
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком.	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	+	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу с отскоком.	+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+	

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком		+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу с отскоком		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом мяча под ногой				+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом мяча за спиной				+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							+	+

#### 4.1.3. Тактическая подготовка

##### *Тактика нападения*

Приемы игры	Этапы подготовки	
	НП	ТЭ
	год обучения	

	1	2	3	1	2	3	4	5
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

### ***Тактика защиты***

Приемы игры	Этапы подготовки								
	НП			ТЭ					
	год обучения								
	1	2	3	1	2	3	4	5	

Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

#### 4.2. Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план готовится с учетом этапа подготовки и содержит темы по всем видам подготовки.

При подготовке учебно-тематического плана необходимо ориентироваться на современные тенденции развития игры и индивидуальные особенности обучающихся.

Учебный материал следует выстраивать с учетом следующих дидактических принципов: доступности, постепенности, последовательности, систематичности и прогрессирования.

### *Учебно-тематический план*

Темы	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1-1	1-1	1-1					
История возникновения вида спорта и его развитие	1-1	1-1	1-1					
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом	1-2	2-2	2-2					
Закаливание организма	1-1	1-1	1-1					
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом	1-1	2-2	2-2					
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4-8	10-12	10-12					
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1-2	4-4	4-4					
Режим дня и питание обучающихся	1-1	2-3	2-3	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1-1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств				1-1	1-1	1-1	2-2	2-2
История возникновения олимпийского движения	-			1-1	1-1	1-1	1-1	1-1
Физиологические основы физической культуры				1-2	1-2	1-2	2-2	2-2
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося				2-2	2-2	2-2	4-6	4-6
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта				12-16	12-16	12-16	14-24	14-24



Психологическая подготовка				2-8	2-8	2-8	8-11	8-11
Правила вида спорта				4-8	4-8	4-8	2-6	2-6
Всего часов	12-18	24-28	24-28	26-42	26-42	26-42	36-56	36-56

## Темы

### ***Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

### ***Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств***

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

### ***История возникновения вида спорта и его развитие***

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

### ***История возникновения олимпийского движения***

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

### ***Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

### ***Закаливание организма***

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

### ***Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом***

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

### ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта***

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

### ***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта***

Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

#### ***Режим дня и питание обучающихся***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

#### ***Физиологические основы физической культуры***

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

#### ***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося***

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

#### ***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта***

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

#### ***Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта***

Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

#### ***Психологическая подготовка***

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

#### ***Правила вида спорта***

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта

«баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленные ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждение, должно иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве, не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

Спортивный зал и оборудование, вспомогательные помещения отвечают всем требованиям СанПиНа и правилам проведения соревнований.

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «баскетбол».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки – привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения обеспечивается проведением следующих мероприятий: мастер-классов, тренерских семинаров, педагогических советов, аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Ю.М. Портнов и др., М. Советский спорт, 2006. 100 с.
2. Баскетбол: игра и обучение, Ф. Линдеберг, М. Советский спорт, 1971.
3. Баскетбол в школе, Преображенский И.Н и Харазянц А.А., М., Просвещение, 1969
4. Баскетбол: теория и практика, В.М. Колос, Методическое пособие, Минск «Полымя», 1989
5. Баскетбол, научно-методический вестник, Сборник методических статей, выпуск 1, РФБ, 2006
6. Баскетбол, научно-методический вестник, Сборник методических статей, выпуск 1, РФБ, 2004
7. Скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболистов, методические рекомендации для тренеров детско-юношеских школ по баскетболу, Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ, М. 2002
8. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов, Методическая разработка для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта, Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ, М. 2003
9. Прыжковые упражнения для баскетболистов, Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической

культуры и спорта, Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ, М. 2006

## **6.2. Аудиовизуальные средства**

Видеоматериалы различной тематики

## **6.3. Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Российская Федерация Баскетбола (<https://russiabasket.ru>)